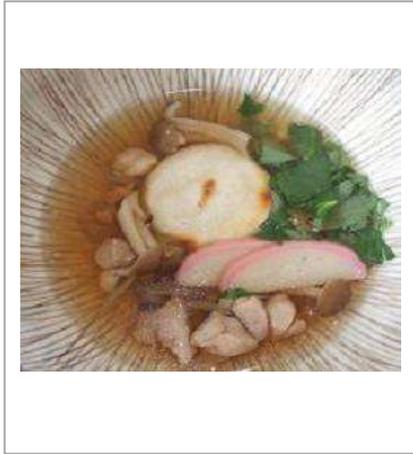
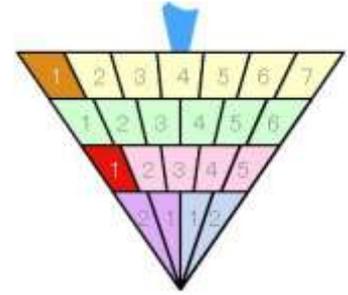


庄原市



食事バランスガイドでは



雪けし

【材料 (4人分)】

ごぼう…60 g

しめじ…80 g

とりにく
鶏肉…100 g

かまぼこ…8枚

丸もち…4個

三つ葉…適量

調味料

だし汁…800 cc

みりん…大さじ2

酒…大さじ2

塩…少々

うすくちしょう油…大さじ4

【作り方】

- ① ごぼうはさがき、しめじは石づきを取り、ほぐす。三つ葉はざく切りにする。
- ② とりにく鶏肉は2 cm角くらいに切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、鶏肉・ごぼうを加え、煮えたら、しめじを入れ、うすくちしょう油・みりん・酒・塩を加え、味を調える。
- ④ 丸もちを焼き、器に入れ、③をそそぎ、かまぼこ・三つ葉を添える。

《一口メモ》

丸もちを煮るより焼いた方が香ばしくなります。

《いわれ》

雪深い中国山地の人々の雪溶けを待つ願いが込められています。

芸者さん方がお酒の後に好んで食べたのが始まりとも伝えられています。

栄養成分 (1人分)

エネルギー229 kcal, たんぱく質9.2 g, 脂質4.1 g, 炭水化物36.2 g, 塩分3.2 g